

# PERMAH Calendar

月	火	水	木	金	土	日
		1 今日 誰を笑わせますか？	2 集中する ために何を しますか？	3 今日 誰と話を しますか？	4 取組中の 業務の 目的は？	5 今日プチ 達成したい ことは何？
		1	2	3	4	5
6 朝日を 浴びて 散歩しよう	7 大切な人の 幸せを 祈りましょう	8 あなたの 強みは 何ですか？	9 あなたの お客様は 誰ですか？	10 入社の 動機は何 でしたか？	11 あなたが 成し遂げて きたことは 何ですか？	12 寝る前の スマホ 止めてみよう
6	7	8	9	10	11	12
13 今週一番 のよろこび は何？	14 隣人に あなたの 強みを教えて もらおう	15 誰かを 助けること できますか？	16 他部署 から求め られるものは 何ですか？	17 成長の 実感は ありますか？	18 味わって ゆっくり 食べよう	19 仕事を 通じて 何を学び ますか？
13	14	15	16	17	18	19
20 自分に 投資する 時間は 取れますか？	21 隣人の 興味は どこにある？	22 大切な人 にあなたの 仕事を説明 して下さい	23 これから 成し遂げ たいことは 何ですか？	24 "歩く"を 味わって みよう	25 感謝の 気持ちを 伝えよう	26 今日 熱中したい ことは 何ですか？
20	21	22	23	24	25	26
27 あなたが 尊敬して いる人は 誰ですか？	28 あなたが 働く意味は 何ですか？	29 今月 やりきった ことは 何ですか？	30 風呂に 浸かって 一日を 振返ろう	31 今ここを よく生きて いますか？		
27	28	29	30	31		